Week-end Détox
MONO-DIETE
de pommes

- 2 jours pour drainer le corps et l'esprit

Ce séjour vous permettra :

- De vous détoxiner
- De comprendre l'importance de prévoir des périodes de détox régulièrement
- De prendre conscience de votre rapport à l'alimentation
- De vivre l'expérience de manger une seule sorte d'aliment et de constater à quel point le groupe crée une synergie, la facilitant.
- D'apprendre à gérer vos émotions négatives
- D'apprendre des techniques de relaxation
- D'apprendre des techniques d'oxygénation

Programme

- 1. Monodiète de pommes
- 2. Conférence : "Comprendre l'encrassement humoral"
- 3. Initiation et pratique de la marche afghane et de la biokiné-gym
- 4. Initiation et pratique de l'EFT :

technique de libération des émotions

- 5. Ateliers Mandalas
- 6. Moments de détente et de relaxation
- 7. Échanges

La monodiète de pommes

La monodiète de pommes

- Suivant les principes de la médecine traditionnelle occidentale, la NATUROPATHIE, le corps a besoin de se libérer des toxines accumulées dans ses liquides (le sang, la lymphe, le liquide extra-cellulaire et le liquide intra-cellulaire), et cela périodiquement. Pour cela, il a besoin de moments de repos digestifs : manger une seule sorte d'aliments (mono-diète), ou ne boire que de l'eau (jeûne). Mais il doit également ouvrir les émonctoires (les organes éliminateurs du corps).

- Après ce temps de restriction alimentaire et de vidange des toxines, il est important de se réalimenter progressivement pour permettre à la digestion de se remettre en route pour éviter les douleurs intestinales, et surtout pour ne pas gâcher les bienfaits de la cure.

Une reprise alimentaire mal faite peut entraver les effets bénéfiques de la cure,

voire être dommageable pour la santé.

Bienvenue !

- Accueil autour d'un verre de jus de ... pommes !!!

La réserve de belles pommes bio proposées par un producteur local

- Base de l'alimentation pendant tout le week-end

Préparation en commun du dîner :

- Une compote de pommes sans sucre ajouté

Le petit-déjeuner

- Un bol d'eau chaude, compote de pommes

et jus de pommes

Préparation d'un jus de pommes "maison"

- Un régal pour les papilles !

L'importance d'une eau de qualité

- Utilisation et mode d'emploi d'une fontaine

  pour une eau filtrée

Les ateliers

Atelier NATUROPATHIE

- Pourquoi nettoyer ses intestins avant de commencer la monodiète .
- Explications et mode d'emploi de la douche rectale
- Conférence : Comprendre l'encrassement humoral

Atelier Mandalas

- Les mandalas sont à la fois des outils créatifs et évolutifs.
- Ils permettent de se recentrer, de retrouver l'essentiel.
- Ils nous offrent la possibilité d'améliorer nos états d'âme et nous aident à nous recréer.
- Ils nous mettent en contact avec notre sagesse profonde.

Atelier Biokiné-gym

- Activité physique variée qui respecte le corps et qui permet un déverrouillage des articulations en souplesse, une meilleure circulation sanguine, un meilleur fonctionnement des organes internes, une meilleure oxygénation, une musculation harmonieuse et une relaxation profonde.

Atelier d'oxygénation avec la marche afghane

- Apprentissage d'une technique de respiration consciente pour un bien-être dynamisant

- Marche vivifiante, au petit-matin,

  pieds nus dans la rosée

Initiation et pratique de l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

- Une technique pour libérer les blocages énergétiques dus aux émotions négatives.

Trouver son Équilibre Santé

- … pour ressentir bien-être, vitalité et sérénité

Association Équilibre Santé

- L'association Équilibre Santé a pour objectif d'apporter au plus grand nombre les connaissances, les outils et les techniques permettant de trouver un équilibre santé et cela au niveau de tous les plans constituant l'Homme : physique, vital, émotionnel, mental.

L'association Équilibre Santé n'a aucune connotation politique, religieuse ni sectaire.
Elle souhaite échanger et partager, dans une relation libre et respectueuse,
où chacun garde son libre arbitre .

Animatrice : Marie-Pascale CRETIN LUTZ

- Naturopathe Vitaliste,
- Relaxologue
- Artiste EFT
- Infirmière DE

Pour me contacter :

06 11 47 77 88

mpcretinlutz@gmail.com